



那覇市では、働き盛りの皆さんが職場内での健康づくり活動を気軽に取り組み機運づくりとして職場における健康づくりの主体的な取り組みを支援しています。本年度は4月に募集し選定された10事業所に各10万円を助成しました。助成金は職場内での健康づくり活動の費用（健康器具の購入やスポーツジムの利用、健康教室の実施のための講師料等の費用など）として活用し、健康づくりに約半年間チャレンジしました。

H30年度那覇市頑張る職場の健康チャレンジ報告会

開催日：平成31年1月23日（水）
時間：13時30分～16時00分
場所：那覇市保健所3階 大会議室



【集合写真】参加10事業所
マダ電気㈱、沖縄産業支援センター内保育園、
㈱東設計工房、わかさ保育園、かんぼ生命、
いえらぶ琉球、首里郵便局、タマキホーム㈱、
上原労務管理事務所

チャレンジに参加した職員の声として、「6か月間、食事内容を意識的に見直し運動を習慣化したら体重が10kg減量できた」「毎日、体重測定・記録をし食べ物もバランスを考えて摂るようにしたら血液検査の結果が正常になった」「今まではお酒は飲みたい量だけ飲んでいましたが、講話で適量を知って少しずつ意識するようになった」「職場の皆でスポーツやウォーキングをして、よりコミュニケーションが活発になり職場の雰囲気明るく楽しくなった」などがあり、チャレンジ活動に参加した10事業所の社員合計130名への聞き取りアンケートでは96.2%の参加者が『職場の皆と健康づくりに取り組むことで健康意識が向上した』と回答し、職場の皆で健康づくりに取り組んだ達成感や効果を実感していました。

【表彰式】

・今年度、健康チャレンジに参加した全事業所に対して、那覇市健康増進課 砂川課長より表彰状を授与。
(写真は首里郵便局担当者)



【発表の様子】

・各事業所がスライドを使って、今年度取り組んできた様子を発表。
・発表の方法も様々で工夫を凝らして会を盛り上げてくれた。



【発表の様子】

・報告書の内容だけでは伝わらない部分を、発表者が体験談や余談を交えて発表。担当者ならではの苦労や目標達成の喜びが伝わった。
(写真は㈱いえらぶ琉球担当者)

★各事業所の取り組み報告

今回は、「マエダ電気工事株式会社」「わかさ保育園」「タマキホーム株式会社」「金城一也税理士事務所」の取り組みを紹介します。

マエダ電気工事株式会社

www.denkiya-no1.co.jp/

Let's Try! 心が変われば、未来も変わる

①毎朝、7:55より全社員によるラジオ体操を実施しています。



②スマートウォッチを8個購入し一日の歩数目標を設定し目標クリアを目指します。

③戦略研修合宿で、ヨガとウォーキングを行いました。



わかさ保育園

www.ans.co.jp/u/kinjohouonkai/index.html

めざせ30(Kg)15(人)体重減運動!!

①血圧計と体重・体組成計を設置し計測しています。歩数計も配布し各自で記録しています。



②バランスボール・ウェーブストレッチリングを休憩時間に活用しています。



③ひやみかちなはウォークへ参加しました。



タマキホーム株式会社

<https://www.tamaki-home.co.jp/>

心身の鍛錬～体重減らすとともに～



②運動不足解消チームは月2回ヨガを実施しました。月1回はヨガの先生を迎えて行っています。

①参加メンバーは体重減らすダイエットチームと運動不足解消チームに分かれ社員全員の前で意気込みを発表し、スタートしました。



③7月にバスケットボール、10月にバレーボールを開催しました。

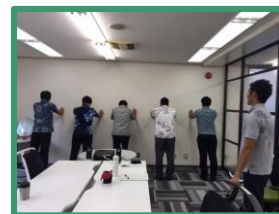


金城一也税理士事務所

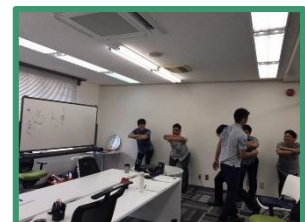
<http://www.kinkaz.com/>

楽しく無理せず健康維持・運動の習慣化

①【健康講話】座ってできるストレッチや日常的に行える簡単なストレッチを教わりました。



②職員全員にスマートウォッチを配布し、毎日の歩数や血圧などを意識することから始めました。



2019年度「頑張る職場の健康チャレンジ」事業(案)

那覇市では働き盛り世代の健康づくりを応援するために、職場が取り組む健康づくりの提案に対して2事業所を選定し、助成を行う予定です。

1. 対象事業所: 那覇市内に本社もしくは支店、営業所を置く従業員5人以上99人以下の中小規模事業所

2. 事業期間: 2019年6月～2020年3月

3. 募集時期: 2019年5月ごろ

詳しくは「那覇市健康増進課」ホームページをご覧ください。

お問合せ先 : 那覇市保健所 健康増進課 健康づくりグループ

電話:098-853-7961